ANNABELLE RICHARD
NATUROPATHE AGRÉÉE
SANTÉ · ÉQUILIBRE · ÉNERGIE

GUIDE

Collations santé *pour les enfants* ♡

DES IDÉES SIMPLES POUR SOUTENIR
LEUR ÉNERGIE, LEUR CONCENTRATION
ET LEUR BIEN-ÊTRE, TOUTE L'ANNÉE

- PLUS D'ÉNERGIE
- MEILLEURE CONCENTRATION
- UNE DIGESTION EN SANTÉ
- DES HABITUDES DURABLES

DES IDÉES CONCRÈTES POUR LE QUOTIDIEN

INCLUT 2 RECETTES FACILES



GUIDE PRATIQUE · IDÉES · CONSEILS · RECETTES

COLLATIONS SANTÉ

Pourquoi c'est important...

Des collations bien choisies permettent aux enfants d'avoir une énergie stable, d'être concentrés et en pleine forme tout au long de la journée.

Ce guide propose une multitude d'idées de collations saines pour aider vos enfants à garder leur énergie.



Les 3 principes fondamentaux d'une collation saine

1. **Une énergie équilibrée -** Les collations équilibrées contiennent un mélange de protéines, de fibres et de bons gras. Cette combinaison aide à maintenir une glycémie stable et évite les redoutables baisses d'énergie.

2. **Riches en nutriments -** Les collations toutes faites sont certes pratiques, mais elles ont une faible valeur nutritive. Privilégiez plutôt des aliments sains et naturels comme les fruits et légumes, les céréales complètes, les noix, les graines et les protéines de qualité. Les aliments complets apportent des vitamines, des minéraux et des antioxydants qui favorisent la croissance, le système immunitaire et les fonctions cérébrales.

3. **Bon pour l'intestin -** La santé intestinale a une influence considérable sur la santé de votre enfant, notamment sur sa digestion, son système immunitaire et même son humeur. En effet, 70 à 80 % du système immunitaire se trouve dans l'intestin ! Et 95 % de la sérotonine, ce neurotransmetteur qui améliore l'humeur, est produite dans l'intestin. Les collations bonnes pour l'intestin constituent un moyen simple de garder les enfants en bonne santé et de bonne humeur.

NUTRIEMTNS ESSENTIELS

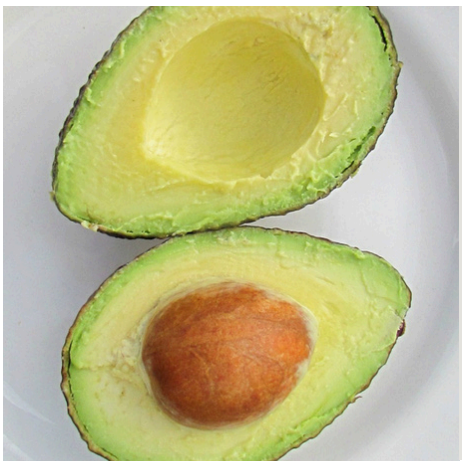
Pour réussir à l'école

Les meilleures collations pour la rentrée aident à maintenir une glycémie stable tout en fournissant au cerveau et au corps l'énergie dont les enfants ont besoin. Cela signifie combiner trois nutriments essentiels : les protéines, les bons gras et les fibres.



Protéines

- Essentielles à la croissance et au développement — elles servent notamment de matériaux de construction pour les muscles, la peau, les organes et le sang.
- Fournissent une source d'énergie durable pour soutenir les enfants tout au long de la journée.
- Nécessaires à la production d'anticorps qui aident à combattre les infections.
- Bonnes sources : œufs, dinde, houmous, fromage.



Bons Gras

- Essentiels à la croissance et au développement du cerveau.
- Aident l'organisme à absorber les vitamines liposolubles (A, D, E et K).
- Rendent les collations plus rassasiantes et contribuent à maintenir la satiété plus longtemps.
- Bonnes sources : avocat, noix, graines, beurre de noix.



Fibres

- Ralentissent la digestion, contribuent à une glycémie plus stable et aident à maintenir une énergie constante.
- Nourrissent les bonnes bactéries intestinales et favorisent un microbiote intestinal en santé.
- Favorisent le bon fonctionnement du système digestif et aident à prévenir la constipation.
- Bonnes sources : fruits, légumes, grains entiers, légumineuses.

IDÉES DE COLLATIONS RAPIDES

Simples à préparer à l'avance



Collations simples

Vous manquez de temps? Voici quelques options rapides et nutritives, faciles à préparer :

- Tranches de pomme avec beurre d'amande**
- Yogourt grec et petits fruits
- Cubes de fromage et craquelins
- Wrap à la dinde et à l'avocat
- Edamames rôtis et raisins
- Guacamole et croustilles de maïs
- Fromage style ficello et clémentine
- Mélange de noix et fruits séchés**



Collations à préparer à l'avance

Un peu de préparation peut faire gagner beaucoup de temps les matins occupés. Voici quelques idées à préparer pour la semaine :

- Boules d'énergie maison **
- Œufs cuits durs
- Bâtonnets de légumes et houmous
- Quesadilla à la banane et au beurre d'amande **
- Mini-muffins
- Muffins aux œufs (mini omelettes)
- Salade de thon et craquelins
- Barres de granola maison **

**Noix et arachides : vérifiez les règles de votre école avant d'en mettre dans les collations.

HYDRATATION CHEZ LES ENFANTS

Pourquoi est-ce important?

Les collations santé ne sont pas la seule chose dont les enfants ont besoin pour maintenir leur énergie. L'hydratation est tout aussi importante! Environ 60 % du corps et 75 % du cerveau sont constitués d'eau. C'est pourquoi une bonne hydratation est essentielle à la santé globale et au bon fonctionnement du cerveau.

Pourquoi l'hydratation est essentielle?



On estime qu'environ la moitié des enfants d'âge scolaire ne sont pas suffisamment hydratés. C'est dommage, puisque l'hydratation peut aider les enfants et les adolescents à être plus performants en classe comme dans leurs activités physiques.

Une bonne hydratation peut contribuer à :

- améliorer les fonctions cognitives;
- améliorer la mémoire;
- soutenir la digestion;
- maintenir un bon niveau d'énergie;
- soutenir le système immunitaire.

Conseils d'hydratation pour les enfants

- **Gardez une bouteille d'eau à portée de main.** Envoyez votre enfant à l'école avec une bouteille réutilisable et encouragez-le à boire régulièrement.
- **Misez sur les aliments riches en eau.** Pastèque, melon, fraises, raisins, concombre, tomates cerises et carottes sont de bonnes options.
- **Donnez du goût à l'eau.** Ajoutez des fruits frais, du citron, du concombre ou de la menthe.
- **Privilégiez les boissons simples.** Limitez les jus et boissons sucrées. Optez pour l'eau, l'eau de coco ou les tisanes.
- **Pensez à la capacité de la bouteille.** Les jeunes enfants peuvent oublier de la remplir lorsqu'elle est vide. Une bouteille plus grande peut les aider à avoir suffisamment d'eau sous la main toute la journée.

COLLATIONS AMIES DE L'INTESTIN

Pour enfants

Un intestin en santé contribue au bien-être général de l'enfant. Voici quelques aliments intéressants à intégrer aux collations.

Aliments Probiotiques

Les aliments fermentés sont riches en probiotiques, soit des microorganismes vivants bénéfiques. La consommation d'aliments probiotiques peut contribuer à maintenir l'équilibre du microbiote intestinal.

Idées de collations riches en probiotiques : yogourt grec nature, kéfir, fromage cottage, cornichons, choucroute.



Aliments prébiotiques

Tout comme les enfants ont besoin de carburant, leur microbiote intestinal a lui aussi besoin de nourriture. C'est là qu'entrent en jeu les prébiotiques, un type particulier de fibres qui nourrissent les bactéries intestinales.

Aliments riches en prébiotiques adaptés aux enfants : pommes avec la pelure, bananes, avoine, légumineuses, poudre de cacao et graines de lin moulues (à ajouter discrètement au gruau ou aux boules d'énergie).



Polyphénols

Les polyphénols sont des composés antioxydants que l'on retrouve dans de nombreux aliments végétaux. Ils peuvent contribuer à réguler le microbiote intestinal et à favoriser la croissance des bactéries bénéfiques.

Aliments riches en polyphénols : petits fruits, cerises, pommes, olives, poudre de cacao, edamames et noix.



COMBINAISONS DE COLLATIONS

Pour rester rassasié

Les enfants aiment souvent les collations transformées comme les croustilles, les craquelins et les biscuits. Ces aliments sont généralement pauvres en nutriments et peuvent provoquer une hausse de la glycémie suivie d'une baisse d'énergie — loin d'être idéal pour une longue journée d'apprentissage.
Heureusement, créer des collations équilibrées pour les enfants est simple. Il suffit de retenir cette formule :

Protéine + **Fibre** + **Bons gras**

Associer des protéines, des fibres et de bons gras permet de soutenir une énergie stable et d'aider les enfants à rester rassasiés plus longtemps.

Idéalement, chaque collation contiendrait les trois éléments. Mais la réalité est parfois différente : si une collation ne contient que deux des trois éléments, ce n'est pas grave. L'objectif est simplement de faire les meilleures combinaisons possibles.

Protéine	Fibre	Bons gras
• Charcuterie de dinde • Œufs cuits durs • Cubes de fromage • Fromage style ficello • Yogourt grec • Fromage cottage • Salade de thon • Viande séchée • Noix • Beurre de noix • Houmous • Edamames	• Pois mange-tout • Petites carottes • Bâtonnets de céleri • Tomates cerises • Poivron rouge • Petits fruits • Tranches de pomme • Bananes • Oranges • Raisins • Cubes de melon • Avoine • Craquelins grains entiers • Maïs soufflé	• Avocat • Olives • Flocons de noix de coco • Beurre de noix • Amandes • Noix de cajou • Pistaches • Graines de citrouille • Graines de tournesol • Graines de chia • Graines de lin moulues (à ajouter au yogourt ou au gruau)

COLLATIONS DU COMMERCE

Des options plus intéressantes

Même si les collations à base d'aliments entiers sont à privilégier, avoir quelques collations emballées sous la main peut être très pratique lorsque le temps manque. Soyez sélectif et recherchez des options contenant peu d'ingrédients artificiels. Les options biologiques sont à privilégier.



LARABARS & LARABAR KIDS



CHUCK JERKY pour enfant



AMOOZA batonnet de fromage



LESSER EVIL POPCORN



THAT'S IT BARRES DE FRUITS



MADE GOOD GRANOLA BITES



THREE FARMERS COLLATIONS



SWEET POTATO CHIPS



SIMPLE MILLS CRACKERS



GO BEANZ GOURGANES SÉCHÉES



JACKSON'S SWEET POTATO CHIPS



SEASNAX SEAWEED SNACKS



GOGO SQUEEZ COMPOTES BIO



GOBEANZ EDAMAME SNACK



BEST BEANS EDAMAME



MAMA MIA CHIA SQUEEZE



OATY BARS A L'AVOINE



BIENA CHICKPEA SNACKS



COLLATIONS POUR LA RENTRÉE

Checklist

Voici une petite liste pratique pour adopter de bonnes habitudes de collations :

- ☑ **Gardez les collations équilibrées.** Lorsque vous préparez les collations, essayez de combiner des protéines, des fibres et de bons gras. Cette combinaison aide à maintenir une glycémie stable et une énergie constante.

- ☑ **Préparez les collations à l'avance.** Réservez un moment chaque semaine pour préparer les collations afin de faciliter les matins occupés. Coupez des bâtonnets de légumes, faites cuire des œufs durs ou préparez une fournée de boules d'énergie ou de barres de granola.

- ☑ **Gardez une bouteille d'eau à portée de main.** Envoyez votre enfant à l'école avec une bouteille d'eau réutilisable et encouragez-le à boire régulièrement. Vous pouvez ajouter des fruits, des tranches de concombre ou des herbes pour rendre l'eau plus intéressante.

- ☑ **Choisissez des collations favorables à la santé intestinale.** Privilégiez des aliments contenant des probiotiques, des prébiotiques ou des polyphénols. Pensez notamment au yogourt, aux petits fruits et à l'avoine.

- ☑ **Créez une réserve de dépannage.** Avoir sous la main des collations nutritives faciles à emporter peut faire toute la différence lors des journées chargées. Gardez une réserve de quelques options du commerce plus intéressantes afin de ne jamais être pris au dépourvu.

COLLATIONS SIMPLES À PRÉPARER À L'AVANCE



Boules d'énergie au chocolat

La recette donne environ 8 boules.

Ingrédients

- 1 tasse (90 g) de flocons d'avoine sans gluten
- ¼ tasse (60 g) de beurre d'amande
- 1 banane moyenne, écrasée
- 1 c. à soupe (12 g) de graines de lin moulues
- 2 c. à soupe (24 g) de poudre de cacao

Préparation

1. Déposer tous les ingrédients dans un grand bol. Mélanger avec les mains jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Former environ 8 boules avec le mélange.
3. Conserver au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours ou congeler jusqu'à 3 mois.



Barres de granola santé

La recette donne environ 6 barres.

Ingrédients

- 1 tasse (90 g) de flocons d'avoine sans gluten
- ¾ tasse (180 g) de beurre d'amande
- 3 c. à soupe (63 g) de miel
- 1½ mesure (30 g) de peptides de collagène ou protéine en poudre
- 1 c. à soupe (15 g) d'eau
- 1 c. à soupe (14 g) de graines de chia
- 1 c. à soupe (6 g) de noix de coco râpée non sucrée
- Facultatif : ⅓ tasse de garnitures au choix, comme des raisins secs, des graines de citrouille, des graines de tournesol, des pépites de chocolat, des canneberges séchées, etc.

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger le beurre d'amande et le miel.
2. Dans un petit bol, mélanger les peptides de collagène et l'eau jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
3. Ajouter le collagène au mélange de beurre d'amande et de miel et bien mélanger.
4. Incorporer les flocons d'avoine, les graines de chia, la noix de coco et les garnitures facultatives. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
5. Étendre uniformément la préparation dans un moule carré de 8 × 8 po tapissé de papier parchemin.
6. Placer au congélateur pendant 1 à 2 heures, jusqu'à ce que les barres soient fermes.
7. Retirer du congélateur et couper en 6 portions égales. Conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine. Servir froid.